JUNGLE EN DÉPRIME

Le jeu où on panse bête !

LES RÈGLES

Version courte

LANCEMENT DE DÉS

DVI Dé de Variation Individuelle

Pour chaque DVI, si le dé donne :

- 1 = 0 point ;
- 2 ou 3 = 1 point ;
- 4 ou 5 = 2 points ;
- 6 = 3 points.

DEI Dé Effet Indésirable

Pour chaque DEI, si le dé donne :

- 1 = 0 point ;
- 2 ou 3 = 1 point ;
- 4 ou 5 = 2 points ;
- 6 = la carte est retournée et devient inactive, tous les points gagnés avec cette carte sont annulés.

JUNGLE EN DÉPRIME

Le jeu où on panse bête !

LES RÈGLES

Version courte

LANCEMENT DE DÉS

DVI Dé de Variation Individuelle

Pour chaque DVI, si le dé donne :

- 1 = 0 point ;
- 2 ou 3 = 1 point ;
- 4 ou 5 = 2 points ;
- 6 = 3 points.

DEI Dé Effet Indésirable

Pour chaque DEI, si le dé donne :

- 1 = 0 point ;
- 2 ou 3 = 1 point ;
- 4 ou 5 = 2 points ;
- 6 = la carte est retournée et devient inactive, tous les points gagnés avec cette carte sont annulés.

JUNGLE EN DÉPRIME

Le jeu où on panse bête !

LES RÈGLES

Version courte

LANCEMENT DE DÉS

DVI Dé de Variation Individuelle

Pour chaque DVI, si le dé donne :

- 1 = 0 point ;
- 2 ou 3 = 1 point ;
- 4 ou 5 = 2 points ;
- 6 = 3 points.

DEI Dé Effet Indésirable

Pour chaque DEI, si le dé donne :

- 1 = 0 point ;
- 2 ou 3 = 1 point ;
- 4 ou 5 = 2 points ;
- 6 = la carte est retournée et devient inactive, tous les points gagnés avec cette carte sont annulés.

JUNGLE EN DÉPRIME

Le jeu où on panse bête !

LES RÈGLES

Version courte

LANCEMENT DE DÉS

DVI Dé de Variation Individuelle

Pour chaque DVI, si le dé donne :

- 1 = 0 point ;
- 2 ou 3 = 1 point ;
- 4 ou 5 = 2 points ;
- 6 = 3 points.

DEI Dé Effet Indésirable

Pour chaque DEI, si le dé donne :

- 1 = 0 point ;
- 2 ou 3 = 1 point ;
- 4 ou 5 = 2 points ;
- 6 = la carte est retournée et devient inactive, tous les points gagnés avec cette carte sont annulés.

JUNGLE EN DÉPRIME

Le jeu où on panse bête !

LES RÈGLES

Version courte

LANCEMENT DE DÉS

DVI Dé de Variation Individuelle

Pour chaque DVI, si le dé donne :

- 1 = 0 point ;
- 2 ou 3 = 1 point ;
- 4 ou 5 = 2 points ;
- 6 = 3 points.

DEI Dé Effet Indésirable

Pour chaque DEI, si le dé donne :

- 1 = 0 point ;
- 2 ou 3 = 1 point ;
- 4 ou 5 = 2 points ;
- 6 = la carte est retournée et devient inactive, tous les points gagnés avec cette carte sont annulés.

JUNGLE EN DÉPRIME

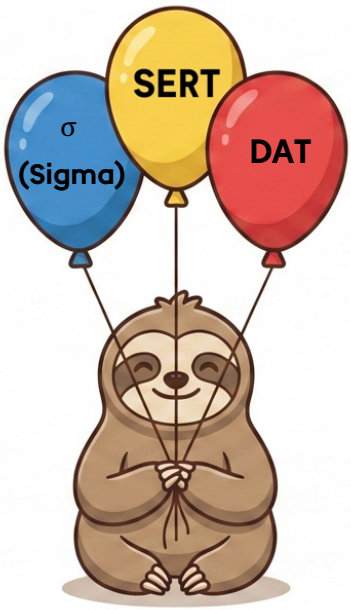
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRS

Sertraline (Zoloft®)

- 5 points -1 DVI



Points-clés

- Très faible potentiel d'interactions médicamenteuses.
- Considérée comme l'un des IRS les plus sûrs pour l'allaitement.
- AMM pour EDC, trouble panique, TOC (à partir de 7 ans), trouble anxiété sociale, état de stress post-traumatique. Efficace dans le TAG malgré l'absence d'AMM.
- EI fréquents : Diarrhée, nausées, insomnie.
- Demi-vie : Environ 26 heures.

JUNGLE EN DÉPRIME

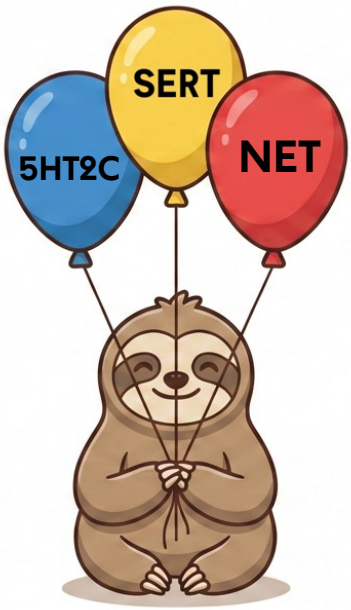
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRS

Fluoxétine (Prozac®)

- 5 points -1 DVI



Points-clés

- C’est l'IRS le plus stimulant et l’antidépresseur avec la demi-vie la plus longue (faible risque de sevrage à l’arrêt).
- Possède l’AMM pour les EDC (à partir de 8 ans), boulimie, TOC (à partir de 7 ans).
- Attention aux interactions médicamenteuses : la fluoxétine est un puissant inhibiteur du CYP2D6.
- EI fréquents : Agitation, nervosité, insomnie, nausées, dysfonction sexuelle.
- Demi-vie : Très longue (4 à 6 jours pour la molécule-mère, 4 à 16 jours pour son métabolite actif la norfluoxétine).

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRS

Paroxétine (Deroxat®)

- 5 points -1 DVI

Points-clés

- **Profil le plus apaisant IRS(NA) mais risque élevé de syndrome de sevrage à l'arrêt brutal.**
- **Souvent mal toléré du fait d'une prise de poids et de dysfonctions sexuelles.**
- **AMM : Dépression, trouble panique, anxiété sociale, TAG, ESPT.**
- **Attention aux interactions médicamenteuses : la paroxétine est un puissant inhibiteur du CYP2D6.**
- **EI fréquents : Dysfonctions sexuelles, prise de poids, sédation, sécheresse buccale, diarrhées, nausées, vomissements.**
- **Demi-vie : 24 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

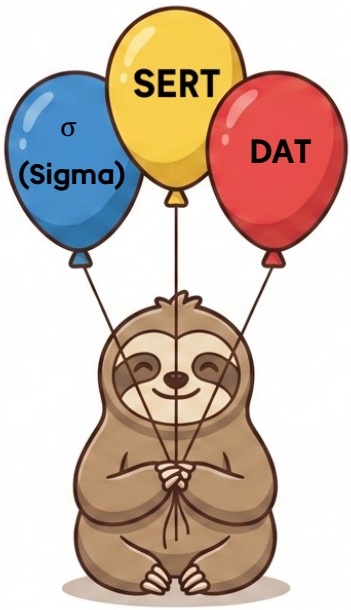
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRS

Sertraline (Zoloft®)

- 5 points -1 DVI



Points-clés

- Très faible potentiel d'interactions médicamenteuses.
- Considérée comme l'un des IRS les plus sûrs pour l'allaitement.
- AMM pour EDC, trouble panique, TOC (à partir de 7 ans), trouble anxiété sociale, état de stress post-traumatique. Efficace dans le TAG malgré l'absence d'AMM.
- EI fréquents : Diarrhée, nausées, insomnie.
- Demi-vie : Environ 26 heures.

JUNGLE EN DÉPRIME

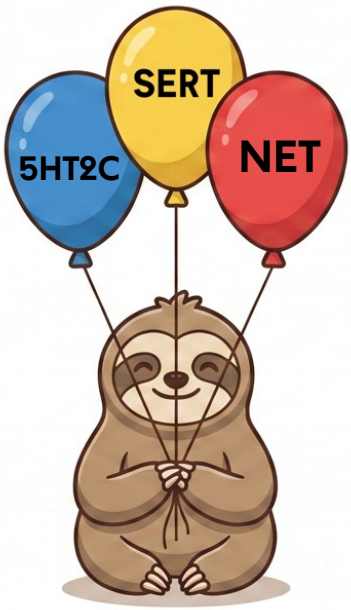
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRS

Fluoxétine (Prozac®)

- 5 points -1 DVI



Points-clés

- C’est l'IRS le plus stimulant et l’antidépresseur avec la demi-vie la plus longue (faible risque de sevrage à l’arrêt).
- Possède l’AMM pour les EDC (à partir de 8 ans), boulimie, TOC (à partir de 7 ans).
- Attention aux interactions médicamenteuses : la fluoxétine est un puissant inhibiteur du CYP2D6.
- EI fréquents : Agitation, nervosité, insomnie, nausées, dysfonction sexuelle.
- Demi-vie : Très longue (4 à 6 jours pour la molécule-mère, 4 à 16 jours pour son métabolite actif la norfluoxétine).

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRS

Paroxétine (Deroxat®)

- 5 points -1 DVI

Points-clés

- **Profil le plus apaisant IRS(NA) mais risque élevé de syndrome de sevrage à l'arrêt brutal.**
- **Souvent mal toléré du fait d'une prise de poids et de dysfonctions sexuelles.**
- **AMM : Dépression, trouble panique, anxiété sociale, TAG, ESPT.**
- **Attention aux interactions médicamenteuses : la paroxétine est un puissant inhibiteur du CYP2D6.**
- **EI fréquents : Dysfonctions sexuelles, prise de poids, sédation, sécheresse buccale, diarrhées, nausées, vomissements.**
- **Demi-vie : 24 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRS

Citalopram (Seropram®)

- 5 points -1 DVI

Points-clés

- **Le citalopram est un mélange racémique d'énantiomères R et S mais seul l'énantiomère S est réputé avoir une action antidépressive.**
- **L'énantiomère R en revanche, possède des légères propriétés antihistaminiques que le S n'a pas.**
- **Interactions médicamenteuses : du fait du risque de torsade de pointe, contre indication en association avec la cyamémazine et l'hydroxyzine entre autres.**
- **AMM : EDC, prévention des attaques de panique.**
- **EI fréquents : Nausées, somnolence, allongement du segment QT (risque cardiaque dose- dépendant).**
- **Demi-vie : 33 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRS

Escitalopram (Seroplex®)

- 5 points -1 DVI

Points-clés

- **Considéré comme un des IRS le mieux toléré, c'est le seul qui pourrait vraiment mériter le nom d'ISRS du fait de l'action très sélective de sa molécule (énantiomère S du citalopram) sur le transporteur de la sérotonine (SERT).**
- **Interactions médicamenteuses : du fait du risque de torsade de pointe, contre indication en association avec la cyamémazine et l'hydroxyzine entre autres.**
- **AMM : EDC (à partir de 12 ans), TAG (à partir de 7 ans), anxiété sociale, TOC.**
- **EI fréquents : Nausées, céphalées, troubles sexuels, somnolence, faible allongement QTc (à 20mg/J, augmentation QTc moyen = 7 ms).**
- **Demi-vie : 27 à 32 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRS

Escitalopram (Seroplex®)

- 5 points -1 DVI

Points-clés

- **Considéré comme un des IRS le mieux toléré, c'est le seul qui pourrait vraiment mériter le nom d'ISRS du fait de l'action très sélective de sa molécule (énantiomère S du citalopram) sur le transporteur de la sérotonine (SERT).**
- **Interactions médicamenteuses : du fait du risque de torsade de pointe, contre indication en association avec la cyamémazine et l'hydroxyzine entre autres.**
- **AMM : EDC (à partir de 12 ans), TAG (à partir de 7 ans), anxiété sociale, TOC.**
- **EI fréquents : Nausées, céphalées, troubles sexuels, somnolence, faible allongement QTc (à 20mg/J, augmentation QTc moyen = 7 ms).**
- **Demi-vie : 27 à 32 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

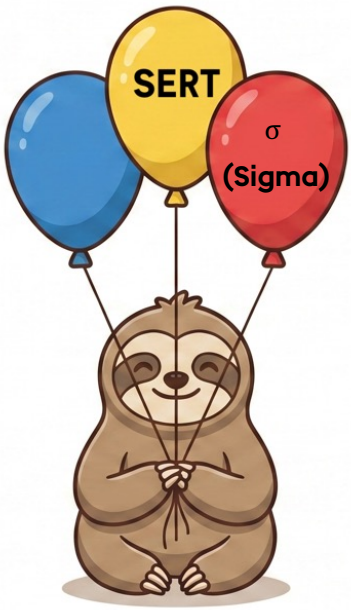
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRS

Fluvoxamine (Floxyfral®)

- 5 points -1 DVI



Points-clés

- Puissant inhibiteur du CYP1A2 entrainant des interactions médicamenteuses notamment avec la clozapine.
- Rarement prescrit en pratique.
- AMM : EDC, TOC (8+ ans).
- EI fréquents : Nausées, céphalées, troubles sexuels, somnolence.
- Demi-vie : 16 heures.

JUNGLE EN DÉPRIME

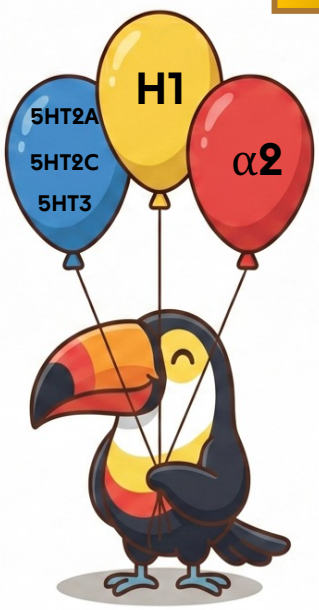
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

AUTRE ANTIDÉPRESSEUR

Miansérine (Athymil®)

-5 pts -1DVI



BONUS

Cumulable avec un IRS(NA) ou Tricyclique mais ne rapporte que -4 pts dans ce cas (si la miansérine est posée en 1er, c'est le 2ème antidépresseur qui rapporte -4 pts).

Points-clés

- **Selon la Cochrane, en terme d'association à un IRS ou IRSNA, la miansérine est plus efficace que la mirtazapine.**
- **Quasi-absence de troubles sexuels et d'hyponatrémie par rapports aux IRS(NA).**
- **Se prend le soir du fait de son caractère sédatif.**
- **AMM : EDC.**
- **EI fréquents : Sédation ++ (à prendre le soir), prise de poids, neutropénie nécessitant de contrôler la NFS.**
- **Demi-vie : 20 à 40 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

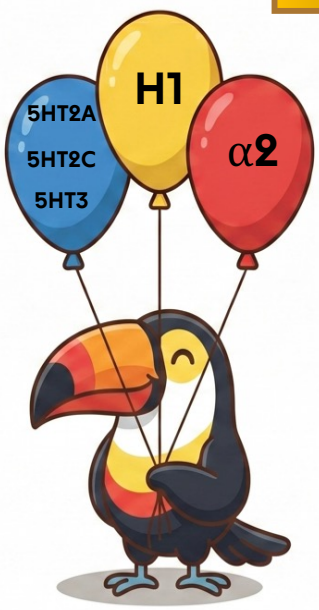
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

AUTRE ANTIDÉPRESSEUR

Mirtazapine (Norset®)

-5 pts -1DVI



BONUS

Cumulable avec un IRS(NA) ou Tricyclique mais ne rapporte que -3 points dans ce cas (si la miansérine est posée en 1er, c'est le 2ème antidépresseur qui rapporte -3 pts).

Points-clés

- **Très proche de la miansérine d'un point de vue chimique, la mirtazapine est réputée agir plus rapidement que les autres antidépresseurs selon la Cochrane.**
- **Se prend le soir du fait de son caractère sédatif.**
- **Quasi-absence de troubles sexuels et d'hyponatrémie par rapports aux IRS(NA).**
- **AMM : EDC.**
- **EI fréquents : Sédation et prise de poids.**
- **Demi-vie : 20 à 40 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

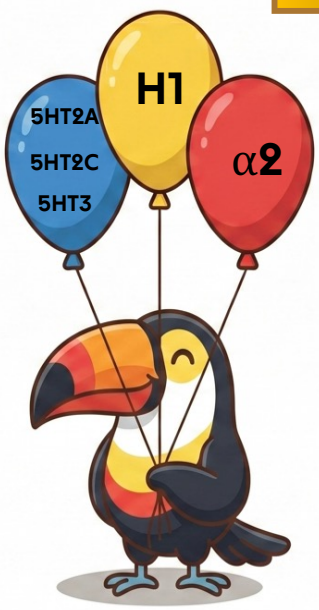
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

AUTRE ANTIDÉPRESSEUR

Miansérine (Athymil®)

-5 pts -1DVI



BONUS

Cumulable avec un IRS(NA) ou Tricyclique mais ne rapporte que -4 pts dans ce cas (si la miansérine est posée en 1er, c'est le 2ème antidépresseur qui rapporte -4 pts).

Points-clés

- **Selon la Cochrane, en terme d'association à un IRS ou IRSNA, la miansérine est plus efficace que la mirtazapine.**
- **Quasi-absence de troubles sexuels et d'hyponatrémie par rapports aux IRS(NA).**
- **Se prend le soir du fait de son caractère sédatif.**
- **AMM : EDC.**
- **EI fréquents : Sédation ++ (à prendre le soir), prise de poids, neutropénie nécessitant de contrôler la NFS.**
- **Demi-vie : 20 à 40 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

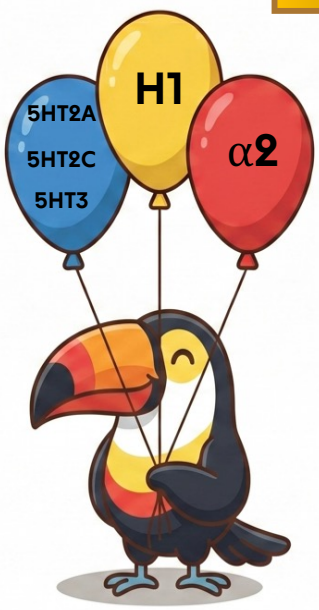
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

AUTRE ANTIDÉPRESSEUR

Mirtazapine (Norset®)

-5 pts -1DVI



BONUS

Cumulable avec un IRS(NA) ou Tricyclique mais ne rapporte que -3 points dans ce cas (si la miansérine est posée en 1er, c'est le 2ème antidépresseur qui rapporte -3 pts).

Points-clés

- **Très proche de la miansérine d'un point de vue chimique, la mirtazapine est réputée agir plus rapidement que les autres antidépresseurs selon la Cochrane.**
- **Se prend le soir du fait de son caractère sédatif.**
- **Quasi-absence de troubles sexuels et d'hyponatrémie par rapports aux IRS(NA).**
- **AMM : EDC.**
- **EI fréquents : Sédation et prise de poids.**
- **Demi-vie : 20 à 40 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

AUTRE ANTIDÉPRESSEUR

Vortioxétine (Brintellix®)

-5 pts -1DVI

BONUS

Cumulable avec un IRS(NA) ou Tricyclique mais ne rapporte que -3 points+1DEI dans ce cas (si la vortioxétine est posée en 1er, c'est le 2ème antidépresseur qui rapporte -3 points+1DEI).

Points-clés

- **Mécanisme : Antidépresseur «multimodal».**
- **Vanté pour ses prétendus effets pro-cognitifs.**
- **Pas de prise de poids ou d'effet sexuel marqué.**
- **EI fréquents : Nausées (très fréquentes,>10%), vertiges, prurit.**
- **Demi-vie : Longue (66 heures).**

JUNGLE EN DÉPRIME

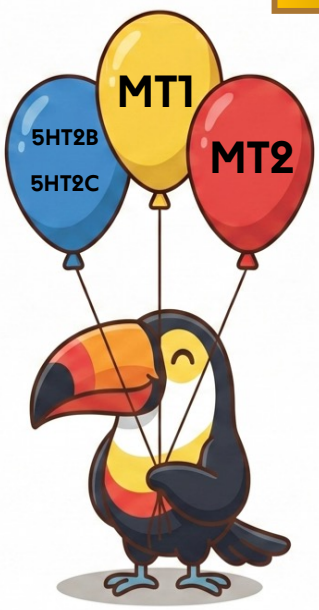
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

AUTRE ANTIDÉPRESSEUR

Agomélatine (Valdoxan®)

-5 pts -1DVI + 1DEI



BONUS

Cumulable avec un IRS (sauf fluvoxamine), IRSNA ou Tricyclique mais ne rapporte que -3 points dans ce cas (si l'agomélatine est posée en 1er, c'est le 2ème antidépresseur qui rapporte -3 pts).

Points-clés

- **Nécessite une surveillance hépatique (ASAT ALAT à S3, S6, S12 et S24) du fait d'un risque d'hépatotoxicité de 1 à 2,5%.**
- **Bien toléré, améliorerait le sommeil et surtout un des rares antidépresseurs à ne jamais donner de sevrage à l'arrêt.**
- **EI fréquents : Nausées, céphalées, hépatotoxicité.**
- **Demi-vie : Très courte (1 à 2 heures).**

JUNGLE EN DÉPRIME

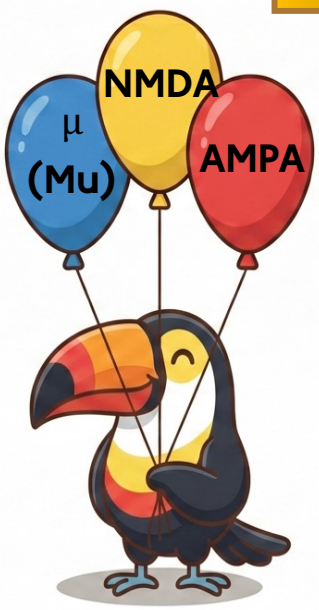
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

AUTRE ANTIDÉPRESSEUR

Tianeptine (Stablon®)

-5 pts -1DVI + 1DEI



BONUS

Aucun

Points-clés

- **Recommandée en 3ème intention par la HAS du fait de son risque d'abus et de dépendance.**
- **Prescription sur ordonnance sécurisée .**
- **Il n'inhibe pas la recapture de la sérotonine mais la promeut ! Son effet antidépresseur proviendrait d'un autre mode d'action type modulation glutamatergique (NMDA/AMPA).**
- **EI fréquents : Douleurs abdominales, nausées, insomnie.**
- **Demi-vie : 2 à 3 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

AUTRE ANTIDÉPRESSEUR

Bupropion (Zyban®)

-5 pts -1DVI

BONUS

Cumulable avec un IRS ou IRSNA mais dans ce cas ne rapporte que -1 -2DVI + 1DEI (si le bupropion est posé en 1er, c'est le 2ème antidépresseur qui rapporte -1 -2DVI + 1DEI).

Points-clés

- **Hors AMM en France pour la dépression et non remboursé (sa seule AMM est le sevrage tabagique).**
- **Option de choix pour les patients préoccupés par la prise de poids ou la dysfonction sexuelle.**
- **EI fréquents : Insomnie, nausées et perte de poids.**
- **EI Grave : Augmentation du risque de crises convulsives.**
- **Demi-vie : Environ 20 heures (+une trentaine d'heures pour ses métabolites actifs).**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRSNA

Venlafaxine (Effexor®)

- 5 points -1 DVI

Points-clés

- **Mécanisme : Action sérotoninergique à faible dose, noradrénergique à dose plus élevée (>150mg).**
- **À l'arrêt, syndrome de sevrage fréquent et difficile à supporter.**
- **AMM : EDC, TAG, Trouble anxiété sociale, TP avec ou sans agoraphobie.**
- **EI fréquents : HTA dose-dépendante, nausées, sueurs.**
- **Demi-vie : Très courte (5h pour la molécule, 11h pour son métabolite actif).**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRSNA

Duloxétine (Cymbalta®)

- 5 points -1 DVI

Points-clés

- **Particulièrement utile en cas de douleurs chroniques (fibromyalgie ou neuropathie diabétique) associées.**
- **À l'arrêt, syndrome de sevrage fréquent et difficile à supporter.**
- **AMM : EDC, TAG, douleur neuropathique diabétique.**
- **EI fréquents : Nausées, constipation, sécheresse buccale, peut s'avérer hépatotoxique (prudence chez les patients à risque).**
- **Demi-vie : 12 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRSNA

Venlafaxine (Effexor®)

- 5 points -1 DVI

Points-clés

- **Mécanisme : Action sérotoninergique à faible dose, noradrénergique à dose plus élevée (>150mg).**
- **À l'arrêt, syndrome de sevrage fréquent et difficile à supporter.**
- **AMM : EDC, TAG, Trouble anxiété sociale, TP avec ou sans agoraphobie.**
- **EI fréquents : HTA dose-dépendante, nausées, sueurs.**
- **Demi-vie : Très courte (5h pour la molécule, 11h pour son métabolite actif).**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRSNA

Duloxétine (Cymbalta®)

- 5 points -1 DVI

Points-clés

- **Particulièrement utile en cas de douleurs chroniques (fibromyalgie ou neuropathie diabétique) associées.**
- **À l'arrêt, syndrome de sevrage fréquent et difficile à supporter.**
- **AMM : EDC, TAG, douleur neuropathique diabétique.**
- **EI fréquents : Nausées, constipation, sécheresse buccale, peut s'avérer hépatotoxique (prudence chez les patients à risque).**
- **Demi-vie : 12 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IRSNA

Milnacipran (Ixel®)

- 5 points -1 DVI

Points-clés

- Indiqué pour les douleurs de fibromyalgie dans certains pays.
- Peu d'interactions enzymatiques.
- Molécule rarement prescrite en France.
- AMM : EDC.
- EI fréquents : Dysurie, nausées, céphalées.
- Demi-vie : 8 heures ; nécessite deux prises quotidiennes.

JUNGLE EN DÉPRIME

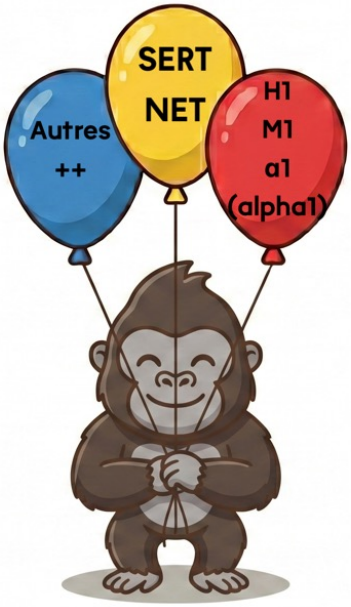
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

Tricycliques

Amitriptyline(Laroxyl®)

- 6pts -2DVI + 1DEI



BONUS

Ne peut être jouée que si au moins 1 de vos cartes est inactive (médicament de 2è intention selon la HAS).

Points-clés

- **Utile si la dépression s'accompagne de douleurs neuropathiques ou d'une insomnie majeure.**
- **Rarement prescrit en tant qu'antidépresseurs, il est plus souvent utilisé pour ses effets sur les douleurs chroniques.**
- **Les tricycliques sont généralement recommandées en 2ème (voire 3ème) intention en raison de leur toxicité cardio-vasculaire et de leur effets anticholinergiques.**
- **EI fréquents : Sédation intense, bouche sèche, constipation, hypotension orthostatique (risque de chute).**
- **Demi-vie : 16 à 26 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

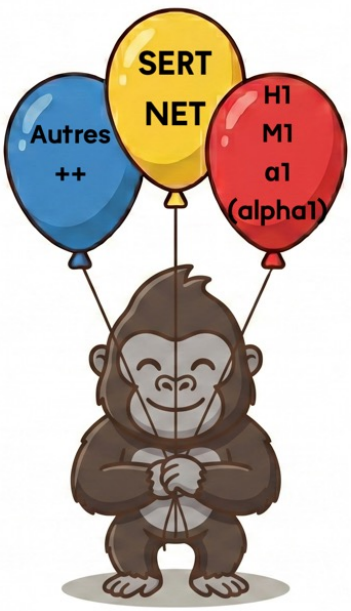
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

Tricycliques

- 6pts -2DVI + 1DEI

Clomipramine (Anafranil®)



BONUS

Ne peut être jouée que si au moins 1 de vos cartes est inactive (médicament de 2è intention selon la HAS).

Points-clés

- **AMM : EDC, TOC, prévention des attaques de paniques, "certains états dépressifs" de la schizophrénie (en association avec un traitement neuroleptique), douleurs neuropathiques de l'adulte.**
- **Considérée comme la référence actuelle des tricycliques.**
- **Les tricycliques sont généralement recommandées en 2ème (voire 3ème) intention en raison de leur toxicité cardio-vasculaire et de leur effet anticholinergique.**
- **EI fréquents : Troubles sexuels marqués, sueurs, tremblements, baisse du seuil épileptogène.**
- **Demi-vie : 7 à 35 heures (métabolite actif : 36h).**

JUNGLE EN DÉPRIME

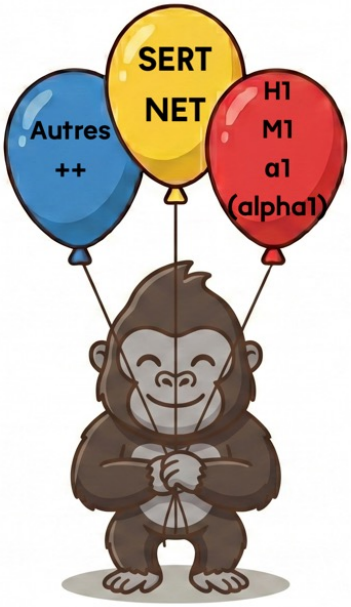
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

Tricycliques

Imipramine(Tofranil®)

- 6pts -2DVI + 1DEI



BONUS

Ne peut être jouée que si au moins 1 de vos cartes est inactive (médicament de 2è intention selon la HAS).

Points-clés

- **Chef de file historique des tricycliques , il est désormais rarement prescrit.**
- **Réputé particulièrement efficace dans les dépressions mélancoliques.**
- **Les tricycliques sont généralement recommandées en 2ème (voire 3ème) intention en raison de leur toxicité cardio-vasculaire et de leur effets anticholinergiques.**
- **EI fréquents : Hypotension, tachycardie, agitation initiale.**
- **Demi-vie : 12 à 25 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

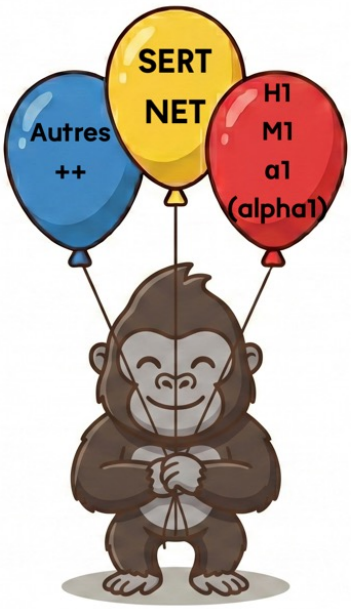
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

Tricycliques

Dosulépine (Prothiaden®)

- 6pts -2DVI + 1DEI



BONUS

Ne peut être jouée que si au moins 1 de vos cartes est inactive (médicament de 2è intention selon la HAS).

Points-clés

- **L'une des molécules ayant l'index de toxicité relative le plus élevé en cas d'overdose.**
- **Les tricycliques sont généralement recommandées en 2ème (voire 3ème) intention en raison de leur toxicité cardio-vasculaire et de leur effets anticholinergiques.**
- **EI fréquents : Sédation, toxicité très élevée en cas de surdosage cardiaque.**
- **Demi-vie : 14 à 24 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IMAO

Moclobémide (Moclamine®)

-6 pts + 1DEI

Ne peut être jouée que si au moins 2 de vos cartes sont inactives.

Défaussez toutes vos cartes IRS(NA), tricycliques et autres antidépresseurs : vous ne perdez pas les points correspondants mais ajoutez +1DEI par carte et ne pouvez pas rejouer d'IRS(NA), tricyclique et autre antidépresseur tant que l'IMAO est actif.

Points-clés

- Les inhibiteurs des monoamines oxydases (IMAO) ne peuvent s'associer à d'autres antidépresseurs, du fait du risque de syndrome sérotoninergique.
- Malheureusement, son caractère réversible rend la Moclobémide moins efficace que les IMAO non réversible concernant la dépression résistante.
- Ne nécessite pas de régime alimentaire strict sans tyramine, contrairement aux IMAO classiques.
- Prescription de « derniers recours » selon la HAS.
- EI fréquents : Insomnie, nausées, céphalées.
- Demi-vie : 1 à 2 heures.

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

IMAO

Phenelzine (Nardil®)

-10 pts + 1DEI

Ne peut être jouée que si au moins 2 de vos cartes sont inactives.

Défaussez toutes vos cartes IRS(NA), tricycliques et autres antidépresseurs : vous ne perdez pas les points correspondants mais ajoutez +1DEI par carte et ne pouvez pas rejouer d'IRS(NA), tricyclique et autre antidépresseur tant que l'IMAO est actif.

Points-clés

- Les inhibiteurs des monoamines oxydases (IMAO) ne peuvent s'associer à d'autres antidépresseurs, du fait du risque de syndrome sérotoninergique.
- Nécessite un régime sans tyramine obligatoire (pas de fromage affiné, vin rouge, charcuterie…) pour limiter le risque de crise hypertensive.
- Prescription de « derniers recours » selon la HAS.
- EI graves : Crise hypertensive paroxystique ("effet fromage"), hépatites graves, hypotension orthostatique.

JUNGLE EN DÉPRIME

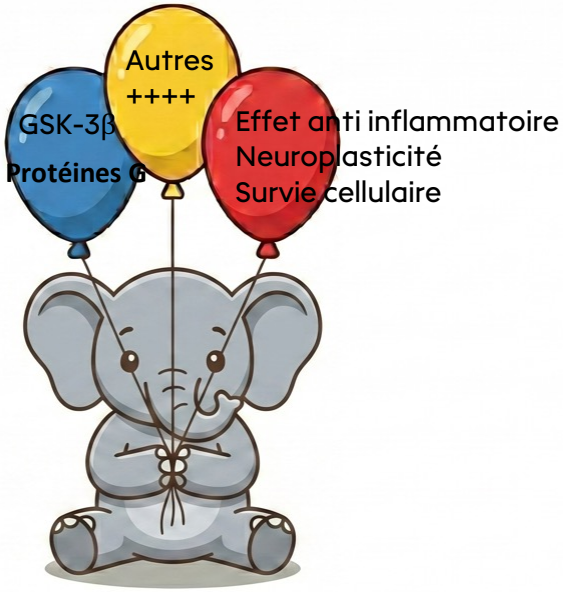
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

THYMORÉGULATEURS

Lithium (Teralithe®)

-1DVI + 1DEI



BONUS

-4 points en association à un IRS, IRSNA ou autre antidépresseur.

Ne peut être jouée que si au moins une de vos cartes est inactive.

Annule les points gagnés par la carte « idée suicidaire ».

Points-clés

- **Utilisé pour potentialiser un antidépresseur en cas de réponse partielle, notamment en cas de suspicion de dépression s'inscrivant dans le spectre de la bipolarité.**
- **Seul traitement vraiment établi dans la réduction du risque suicidaire (indépendamment de son effet sur l'humeur).**
- **Dans la dépression bipolaire, malgré ses risques, il augmente l'espérance de vie et diminue le risque de démence.**
- **EI fréquents : Tremblements, polydipsie, fatigue, dysthyroïdie.**
- **EI graves : Insuffisance rénale, potentiellement mortel en cas de surdosage, nausées vomissements.**
- **Demi-vie environ 24h (LI ou LP !).**

JUNGLE EN DÉPRIME

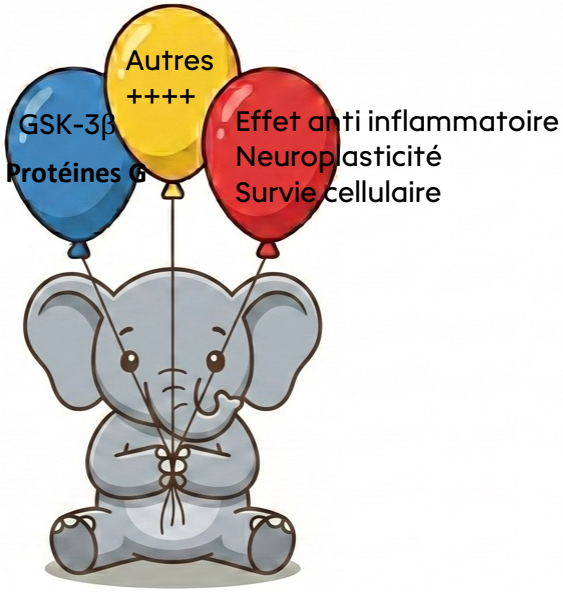
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

THYMORÉGULATEURS

Lithium (Teralithe®)

-1DVI + 1DEI



BONUS

-4 points en association à un IRS, IRSNA ou autre antidépresseur.

Ne peut être jouée que si au moins une de vos cartes est inactive.

Annule les points gagnés par la carte « idée suicidaire ».

Points-clés

- **Utilisé pour potentialiser un antidépresseur en cas de réponse partielle, notamment en cas de suspicion de dépression s'inscrivant dans le spectre de la bipolarité.**
- **Seul traitement vraiment établi dans la réduction du risque suicidaire (indépendamment de son effet sur l'humeur).**
- **Dans la dépression bipolaire, malgré ses risques, il augmente l'espérance de vie et diminue le risque de démence.**
- **EI fréquents : Tremblements, polydipsie, fatigue, dysthyroïdie.**
- **EI graves : Insuffisance rénale, potentiellement mortel en cas de surdosage.**
- **Demi-vie environ 24h (LI ou LP !).**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

THYMORÉGULATEURS

Lamotrigine (Lamictal®)

- 1 point

BONUS

-2DVI points en association à un IRS, IRSNA ou autre antidépresseur. Cumulable avec le lithium.

Ne peut être jouée que si au moins une de vos cartes est inactive.

Points-clés

- Hors AMM dans la dépression unipolaire, cet antiépileptique est utilisable en association à un antidépresseur en cas de dépression résistante (recommandations AFPBN 2024)
- Cette molécule est réputée bien tolérée sauf sur le plan dermatologique avec environ 10% d'éruptions cutanées et surtout un risque de Syndrome de Stevens-Johnson. En cas d'apparition d'un rash, le traitement doit être interrompu.
- Afin de limiter le risque d'éruption cutanée, une titration lente s'impose. On commence généralement à 25 mg/jour pendant deux semaines, puis on augmente par paliers pour atteindre la dose efficace (souvent 100 à 200 mg).

JUNGLE EN DÉPRIME

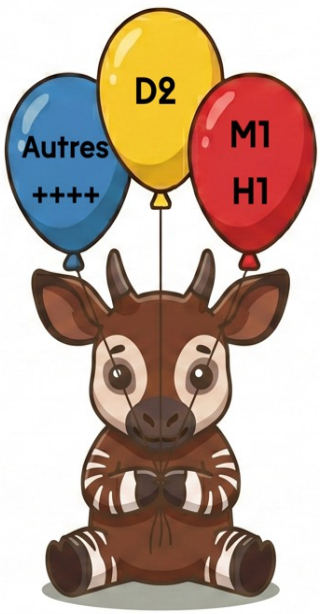
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

ANTIPSYCHOTIQUES

Quétiapine (Xeroquel®)

-1DVI + 1DEI



BONUS

-4 points supplémentaires en association à un IRS, IRSNA ou autre antidépresseur.

Points-clés

- Recommandée en stratégie de potentialisation de 1ère intention selon l'AFPBN.
- Antipsychotique atypique.
- Très utile pour améliorer le sommeil et réduire l'anxiété dans les EDC sévères.
- AMM : schizophrénie, épisode maniaque, épisode dépressif du trouble bipolaire (seule molécule en France ayant cette AMM !), traitement adjuvant d'un antidépresseur dans l'épisode dépressif caractérisé.
- EI fréquents : Sédation marquée (à prendre le soir à distance des repas), prise de poids, bouche sèche, hypotension orthostatique.
- Demi-vie : Environ 7 heures + 12 heures pour son métabolite actif.

JUNGLE EN DÉPRIME

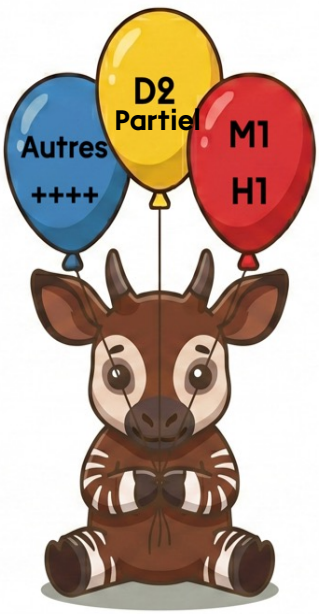
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

ANTIPSYCHOTIQUES

Aripiprazole (Abilify®)

-1DVI + 1DEI



BONUS

-4 points supplémentaires en association à un IRS, IRSNA ou autre antidépresseur.

Points-clés

- ❖ Recommandée en stratégie de potentialisation de 1ère intention selon l'AFPBN.
- ❖ Agoniste partiel D2 : il est moins sédatif et moins impactant sur le plan métabolique que les autres antipsychotiques (qui sont Antagonistes D2).
- ❖ Hors AMM en France pour la dépression unipolaire (mais autorisé aux USA/Canada).
- ❖ AMM : Schizophrénie, Episode Maniaque, Prévention des Récidives Maniaques.
- ❖ EI fréquents : Akathisie, insomnie, nausées, tremblements.
- ❖ Demi-vie : Très longue (environ 75 heures).

JUNGLE EN DÉPRIME

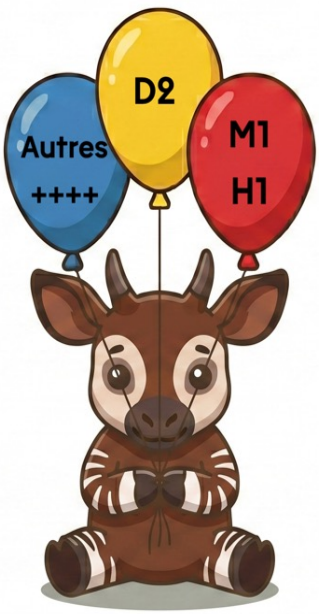
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

ANTIPSYCHOTIQUES

Amisulpride (Solian®)

-1DVI + 1DEI



BONUS

-4 points supplémentaires en association à un IRS, IRSNA ou autre antidépresseur (sauf citalopram).

Points-clés

- Recommandée en stratégie de potentialisation de 2ème intention selon l'AFPBN.
- Bien qu'elle appartienne à la famille des antipsychotiques (qui agissent principalement en bloquant le récépteur D2), l'effet de l'amisulpride change drastiquement en fonction de sa posologie.
- A très faible dose, l'amisulpride entraîne une augmentation de la transmission dopaminergique
- AMM : schizophrénie.
- EI fréquents : Hyperprolactinémie, dysfonction sexuelle, syndrome extrapyramidal.
- Demi-vie : environ 12h.

JUNGLE EN DÉPRIME

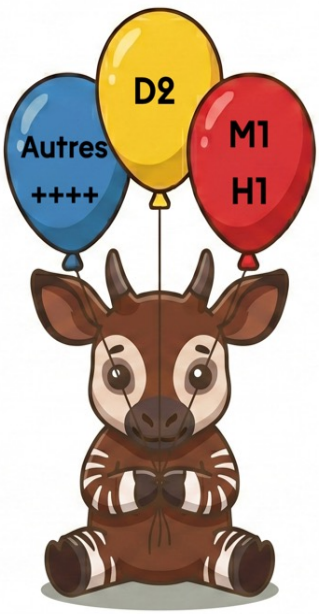
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

ANTIPSYCHOTIQUES

Olanzapine (Zyprexa®)

-1DVI + 2DEI



BONUS

-4 points supplémentaires en association à un IRS, IRSNA ou autre antidépresseur.

Points-clés

- **Recommandée en stratégie de potentialisation de 2ème intention selon l'AFPBN .**
- **Mauvaise tolérance métabolique.**
- **Hors AMM en France pour la dépression unipolaire.**
- **AMM : schizophrénie, épisodes maniaque et prévention des récidives d'épisodes bipolaires.**
- **EI fréquents : Prise de poids massive, troubles métaboliques (glycémie/lipides), sédation.**
- **Demi-vie : 21 à 54 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

ANTIPSYCHOTIQUES

Risperidone (Risperdal®)

-1DVI + 1DEI

BONUS

-3 points supplémentaires en association à un IRS, IRSNA ou autre antidépresseur.

Points-clés

- **Recommandée en stratégie de potentialisation de 2ème intention selon l'AFPBN .**
- **Hors AMM en France pour la dépression unipolaire.**
- **AMM : schizophrénie, épisodes maniaque, agressivité en cas de démence (adulte) ou de retard mental (enfant).**
- **EI fréquents : Antipsychotique de 2ème génération le plus susceptible d'induire des symptômes extrapyramidaux et une hyperprolactinémie marquée.**
- **Demi-vie : environ 20 à 24 heures.**

JUNGLE EN DÉPRIME

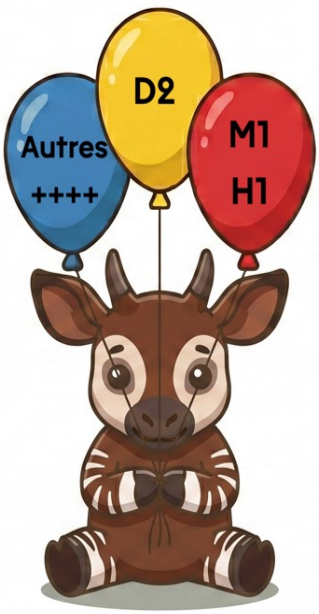
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

ANTIPSYCHOTIQUES

Cyamémazine (Tercian ®)

-1DVI + 2DEI



BONUS

-3 points supplémentaires en association à un IRS, IRSNA ou autre antidépresseur (sauf (es)citalopram -> association contre indiquée).

Points-clés

- L'un des antipsychotiques les plus prescrits en France, il possède une AMM dans l'EDC (en adjuvant) malgré l'absence d'essai randomisé contrôlé dans cette indication.
- Malgré cette AMM, il n'apparaît pas dans les recommandations de l'AFPBN sur la dépression résistante, ce qui est cohérent avec le manque d'études sur cette molécule.
- AMM : états psychotiques aigus et chronique, troubles sévères du comportement chez l'enfant, anxiété (2ème intention) et traitement adjuvant aux antidépresseurs dans les EDC.
- EI fréquents : Sédation, hypotension orthostatique, effets anticholinergiques.
- Demi-vie : environ 8 heures.

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

ANTAGONISTE NMDA

Esketamine (Spravato®)

- 8 pts + 2 DEI

BONUS

+1 point/tour durant 5 tours et ne peut être jouée que si 2 cartes sont inactives.
Non Cumulable avec IMAO.

Points-clés

- **Enantiomère S de la kétamine, le spravato s'administre par voie nasale.**
- **Réduit très rapidement les idées suicidaires, indépendamment de l'effet sur l'humeur.**
- **AMM (usage strictement hospitalier) pour les dépressions résistantes.**
- **EI fréquents : dissociation, vertiges, nausées, hypertension transitoire.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

AGONISTE DOPAMINERGIQUE

Pramipexole (Sifrol®)

+1 DEI

BONUS

-4 points en association à un IRS, IRSNA ou autre antidépresseur.
Ne peut être jouée que si 1 carte est inactive.

Points-clés

- Molécule hors AMM en France pour le traitement de la dépression unipolaire.
- Elle est recommandée comme stratégie de potentialisation de 1ère intention par l 'AFPBN.
- EI fréquents : Nausées, somnolence, troubles du contrôle des impulsions (jeu pathologique, achats, comportements sexuels à risque), hypotension.
- Demi-vie : environ 8 à 12 heures.

JUNGLE EN DÉPRIME

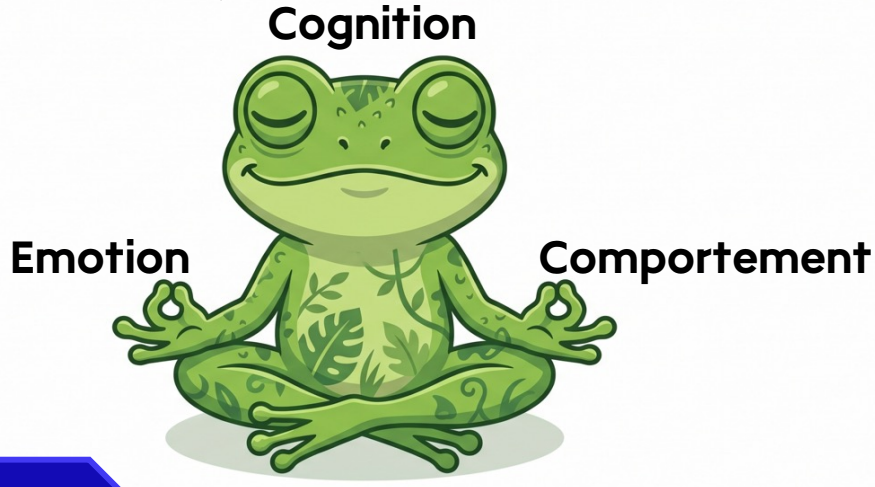
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

TCC (Thérapie Cognitivo-Comportementale)

-1DVI/tour



BONUS

Diminue de 2 points l'impact des cartes « Deuil » et « Perte d'emploi » passées et futures.

Ne peut être jouée que si le score est inférieur à 20.

Points-clés

- **Techniques typiques : Elle utilise l'analyse fonctionnelle pour lier situations, pensées et émotions. Les outils classiques incluent les colonnes de Beck (restructuration cognitive), le questionnement socratique, les expériences comportementales et l'exposition graduée.**
- **Indications : Dépression (légère à sévère), troubles anxieux (TAG, phobies, TOC, TSPT), addictions, troubles du comportement alimentaire (boulimie) et troubles de la personnalité…**

JUNGLE EN DÉPRIME

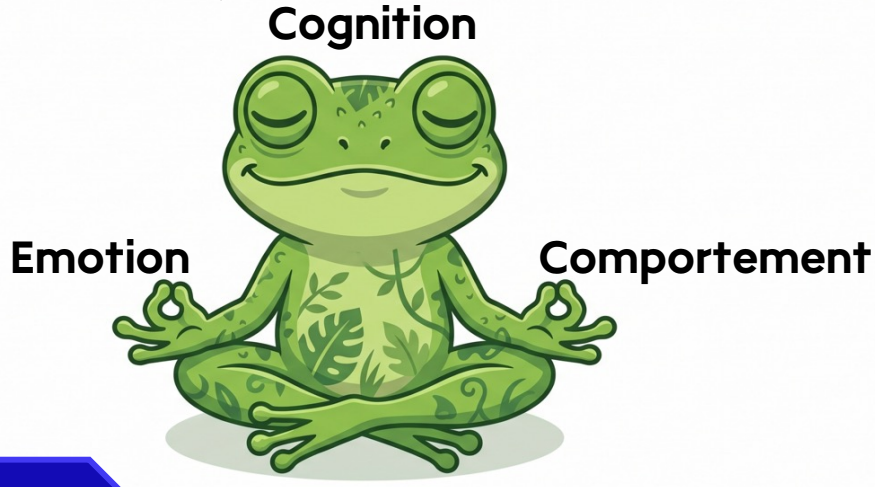
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

TCC (Thérapie Cognitivo-Comportementale)

-1DVI/tour



BONUS

Diminue de 2 points l'impact des cartes « Deuil » et « Perte d'emploi » passées et futures.

Ne peut être jouée que si le score est inférieur à 20.

Points-clés

- **Techniques typiques : Elle utilise l'analyse fonctionnelle pour lier situations, pensées et émotions. Les outils classiques incluent les colonnes de Beck (restructuration cognitive), le questionnement socratique, les expériences comportementales et l'exposition graduée.**
- **Indications : Dépression (légère à sévère), troubles anxieux (TAG, phobies, TOC, TSPT), addictions, troubles du comportement alimentaire (boulimie) et troubles de la personnalité…**

JUNGLE EN DÉPRIME

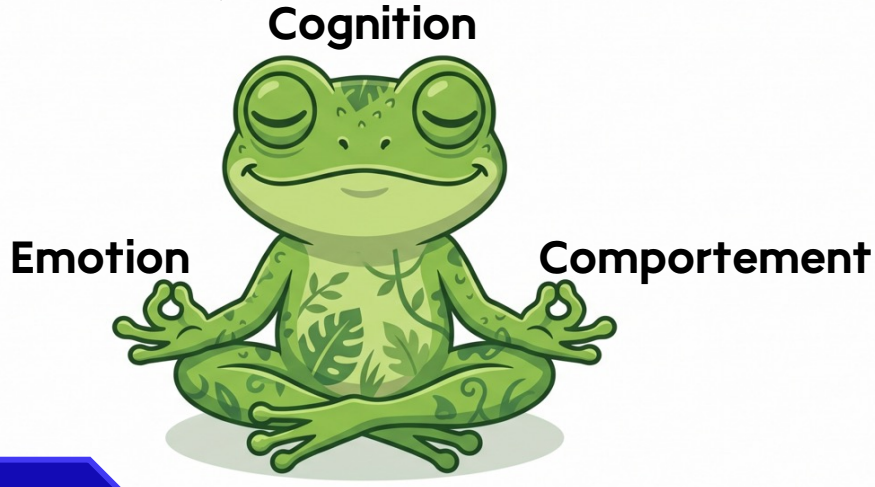
Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

TCC (Thérapie Cognitivo-Comportementale)

-1DVI/tour



BONUS

Diminue de 2 points l'impact des cartes « Deuil » et « Perte d'emploi » passées et futures.

Ne peut être jouée que si le score est inférieur à 20.

Points-clés

- **Techniques typiques : Elle utilise l'analyse fonctionnelle pour lier situations, pensées et émotions. Les outils classiques incluent les colonnes de Beck (restructuration cognitive), le questionnement socratique, les expériences comportementales et l'exposition graduée.**
- **Indications : Dépression (légère à sévère), troubles anxieux (TAG, phobies, TOC, TSPT), addictions, troubles du comportement alimentaire (boulimie) et troubles de la personnalité…**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

TIP (Thérapie Interpersonnelle)

- 4 points

Relation
Deuil
Conflit

Transition
Isolement
Communication

BONUS

Annule les effets des cartes "Conflit interpersonnel", "famille toxique" ou "Isolement social" passées et futures.

Ne peut être jouée que si le score est inférieur à 20.

Points-clés

- **Techniques typiques :** Elle s'appuie sur l'inventaire interpersonnel et l'analyse de la communication. Le travail se focalise sur 4 domaines précis : le deuil, les conflits, les transitions de rôle (changements de vie) et les déficits interpersonnels (solitude).
- **Indications :** Épisodes dépressifs caractérisés, boulimie et isolement social...

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

Activation Comportementale

- 4 points

Activité
Renforcement positif

Objectifs
Planification
Action

BONUS

Cumulable avec n'importe quelle autre carte sauf une autre carte Activation Comportementale.

Jouable quel que soit le score.

Points-clés

- Composante essentielle de la thérapie comportementale, elle est parfois utilisée seule et s'est révélée efficace dans la dépression sévère.
- Techniques typiques : Auto-observation via un registre quotidien, planification d'activités plaisantes ou valorisantes et assignation de tâches graduées.
- Indications : Dépression avec ralentissement marqué, inertie et perte de plaisir.

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

Activation Comportementale

- 4 points

Activité
Renforcement positif

Objectifs
Planification
Action

BONUS

Cumulable avec n'importe quelle autre carte sauf une autre carte Activation Comportementale.

Jouable quel que soit le score.

Points-clés

- Composante essentielle de la thérapie comportementale, elle est parfois utilisée seule et s'est révélée efficace dans la dépression sévère.
- Techniques typiques : Auto-observation via un registre quotidien, planification d'activités plaisantes ou valorisantes et assignation de tâches graduées.
- Indications : Dépression avec ralentissement marqué, inertie et perte de plaisir.

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

Thérapie de soutien

- 2 points

Empathie
Confiance

Bienveillance
Ecoute Active

BONUS

Ne peut être jouée que si le score est inférieur à 20.

Cumulable avec toutes les autres cartes même une autre carte « Thérapie de soutien »

Points-clés

- **La thérapie de soutien est une approche psychothérapeutique non structurée et mal définie consensuellement, mais largement pratiquée, notamment par les médecins généralistes. Elle repose sur les « facteurs communs » à toutes les thérapies : l'empathie, la confiance, la bienveillance et l'écoute active.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

Thérapie de soutien

- 2 points

Empathie
Confiance

Bienveillance
Ecoute Active

BONUS

Ne peut être jouée que si le score est inférieur à 20.

Cumulable avec toutes les autres cartes même une autre carte « Thérapie de soutien »

Points-clés

- **La thérapie de soutien est une approche psychothérapeutique non structurée et mal définie consensuellement, mais largement pratiquée, notamment par les médecins généralistes. Elle repose sur les « facteurs communs » à toutes les thérapies : l'empathie, la confiance, la bienveillance et l'écoute active.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

Thérapie de soutien

- 2 points

Empathie
Confiance

Bienveillance
Ecoute Active

BONUS

Ne peut être jouée que si le score est inférieur à 20.

Cumulable avec toutes les autres cartes même une autre carte « Thérapie de soutien »

Points-clés

- **La thérapie de soutien est une approche psychothérapeutique non structurée et mal définie consensuellement, mais largement pratiquée, notamment par les médecins généralistes. Elle repose sur les « facteurs communs » à toutes les thérapies : l'empathie, la confiance, la bienveillance et l'écoute active.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

Hypnothérapie

- 3 points

BONUS

Cumulable avec n'importe quelle autre carte.

Ne peut être jouée que si le score est inférieur à 20.

Points-clés

- Deux méta-analyses (Shih 2009 et Milling 2019) retrouvent une efficacité de l'hypnothérapie dans la dépression.
- L'hypnothérapie peut même intégrer des techniques issues d'autres psychothérapies comme dans l'hypnothérapie cognitive par exemple.
- On déplore une hétérogénéité des protocoles d'hypnothérapies utilisés dans les études.
- Indications : Dépression, anxiété, troubles du sommeil.

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

MBCT (Méditation Pleine Conscience)

-1 point / tour

Acceptation
Bienveillance
Observation

Instant présent
Attention
Non-jugement

BONUS

Cumulable avec n'importe quelle autre carte sauf une autre carte MBCT.

Ne peut être jouée que si le score est inférieur à 20.

Points-clés

- **Techniques typiques : Exercices de respiration, Scan corporel (balayage des sensations), marche méditative et technique du "Urge Surfing" (surfer sur l'envie) pour gérer les compulsions.**
- **Indications : Prévention de la rechute dépressive, gestion du stress et du craving (envie irrépressible) dans les addictions.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

MBCT (Méditation Pleine Conscience)

-1 point / tour

Acceptation
Bienveillance
Observation

Instant présent
Attention
Non-jugement

BONUS

Cumulable avec n'importe quelle autre carte sauf une autre carte MBCT.

Ne peut être jouée que si le score est inférieur à 20.

Points-clés

- **Techniques typiques : Exercices de respiration, Scan corporel (balayage des sensations), marche méditative et technique du "Urge Surfing" (surfer sur l'envie) pour gérer les compulsions.**
- **Indications : Prévention de la rechute dépressive, gestion du stress et du craving (envie irrépressible) dans les addictions.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

TSF (Thérapie Systémique Familiale)

-3 points

Système
Famille
Interactions

Relationnel
Communication
Circularité

BONUS

Transforme la carte "Famille toxique" en "Soutien de l'entourage" (+2 en -2) passées et futures.

Ne peut être jouée que si le score est inférieur à 20.

Points-clés

- **Techniques typiques : Questionnement circulaire, recadrage (donner un nouveau sens positif au symptôme), prescriptions paradoxales et analyse des solutions tentées par l'entourage qui maintiennent le problème.**
- **Indications : Dépression chronique avec fort impact familial, addictions chez l'adolescent (notamment cannabis) et anorexie/boulimie chez les jeunes.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

Psychanalyse et Thérapies Psychodynamiques

-2 points

Inconscient
Enfance
Transfert

Défense
Conflit interne
Lapsus

BONUS

Transforme la carte "Famille toxique" en "Soutien de l'entourage" (+2 en -2).

Ne peut être jouée que si le score est inférieur à 20.

Points-clés

- **Les thérapies psychodynamiques (ou d'inspiration analytique) sont issues des modèles du psychisme de la psychanalyse . Elles ont évolué vers des formats plus brefs et interactifs que la cure psychanalytique classique.**
- **Techniques typiques : Travail sur l'inconscient, analyse du transfert (ce que le patient projette sur le thérapeute), analyse des mécanismes de défense et mise en sens des conflits infantiles.**
- **Indications : Vulnérabilités psychologiques.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

PSYCHOTHÉRAPIES

Thérapie des schémas

-3 points

Schémas précoces
Croyance

Enfance
Personnalité

BONUS

Annule les cartes "traumatisme d'enfance" passées et futures.

Ne peut être jouée que si le score est inférieur à 20.

Points-clés

- Elle vise à identifier et modifier les « schémas précoces inadaptés », qui sont des structures cognitives stables et inconscientes formées durant l'enfance.
- Indications : Troubles de la personnalité, dépressions chroniques ou résistantes, addictions.

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

MESURES HYGIENO-DIETETIQUES

Alimentation méditerranéenne

-1 point par tour

BONUS

Cumulable avec toutes les autres cartes (sauf une autre carte alimentation méditerranéenne).

Points-clés

- **Privilégier les fruits, les légumes de toutes les couleurs, les céréales complètes, les noix, l'huile d'olive et les poissons gras (saumon, thon, sardines).**
- **Dans l'étude SMILES chaque amélioration de 10% du régime, améliorait le score de dépression de 5 %.**
- **Une adhésion stricte n'est pas nécessaire pour voir des bénéfices : les patients qui ne suivent que la moitié du régime obtiennent tout de même 50 % des bienfaits.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

MESURES HYGIENO-DIETETIQUES

Activité physique

-1 point par tour

BONUS

Cumulable avec toutes les autres cartes (sauf une autre Activité physique).

Points-clés

- **L’activité physique est un traitement de 1ère intention dont l'efficacité est comparable à celle d'un antidépresseur ou d'une psychothérapie pour les dépressions d'intensité légère à modérée.**
- **Le protocole idéal : Un objectif de 30 à 45 minutes d'intensité modérée (niveau d'effort permettant encore de parler), pratiqué 3 à 5 fois par semaine.**
- **Le terme « mouvement » ou “activité physique” est préféré à celui d'« exercice » pour réduire l'appréhension du patient.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

MESURES HYGIENO-DIETETIQUES

Alimentation méditerranéenne

-1 point par tour

BONUS

Cumulable avec toutes les autres cartes (sauf une autre carte alimentation méditerranéenne).

Points-clés

- **Privilégier les fruits, les légumes de toutes les couleurs, les céréales complètes, les noix, l'huile d'olive et les poissons gras (saumon, thon, sardines).**
- **Dans l'étude SMILES chaque amélioration de 10% du régime, améliorait le score de dépression de 5 %.**
- **Une adhésion stricte n'est pas nécessaire pour voir des bénéfices : les patients qui ne suivent que la moitié du régime obtiennent tout de même 50 % des bienfaits.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

MESURES HYGIENO-DIETETIQUES

Activité physique

-1 point par tour

BONUS

Cumulable avec toutes les autres cartes (sauf une autre Activité physique).

Points-clés

- **L’activité physique est un traitement de 1ère intention dont l'efficacité est comparable à celle d'un antidépresseur ou d'une psychothérapie pour les dépressions d'intensité légère à modérée.**
- **Le protocole idéal : Un objectif de 30 à 45 minutes d'intensité modérée (niveau d'effort permettant encore de parler), pratiqué 3 à 5 fois par semaine.**
- **Le terme « mouvement » ou “activité physique” est préféré à celui d'« exercice » pour réduire l'appréhension du patient.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

MESURES HYGIENO-DIETETIQUES

Alimentation méditerranéenne

-1 point par tour

BONUS

Cumulable avec toutes les autres cartes (sauf une autre carte alimentation méditerranéenne).

Points-clés

- **Privilégier les fruits, les légumes de toutes les couleurs, les céréales complètes, les noix, l'huile d'olive et les poissons gras (saumon, thon, sardines).**
- **Dans l'étude SMILES chaque amélioration de 10% du régime, améliorait le score de dépression de 5 %.**
- **Une adhésion stricte n'est pas nécessaire pour voir des bénéfices : les patients qui ne suivent que la moitié du régime obtiennent tout de même 50 % des bienfaits.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

MESURES HYGIENO-DIETETIQUES

Activité physique

-1 point par tour

BONUS

Cumulable avec toutes les autres cartes (sauf une autre Activité physique).

Points-clés

- **L’activité physique est un traitement de 1ère intention dont l'efficacité est comparable à celle d'un antidépresseur ou d'une psychothérapie pour les dépressions d'intensité légère à modérée.**
- **Le protocole idéal : Un objectif de 30 à 45 minutes d'intensité modérée (niveau d'effort permettant encore de parler), pratiqué 3 à 5 fois par semaine.**
- **Le terme « mouvement » ou “activité physique” est préféré à celui d'« exercice » pour réduire l'appréhension du patient.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

TRAITEMENT PHYSIQUE

Luminothérapie

-2 points -1DVI

BONUS

Annule la carte Saison Hivernale et la carte Travail de Nuit. Cumulable avec toutes les autres cartes (sauf une autre carte Luminothérapie).

Points-clés

- **Indication large : Utile pour les patients ne tolérant pas les médicaments (femmes enceintes, adolescents) ou souffrant de comorbidités (notamment insomnie primaire).**
- **Durée : 30 minutes par jour, idéalement entre 5h00 et 8h00 du matin dès le réveil avec une intensité de 10 000 lumens.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

TRAITEMENT PHYSIQUE

Luminothérapie

-2 points -1DVI

BONUS

Annule la carte Saison Hivernale et la carte Travail de Nuit. Cumulable avec toutes les autres cartes (sauf une autre carte Luminothérapie).

Points-clés

- **Indication large : Utile pour les patients ne tolérant pas les médicaments (femmes enceintes, adolescents) ou souffrant de comorbidités (notamment insomnie primaire).**
- **Durée : 30 minutes par jour, idéalement entre 5h00 et 8h00 du matin dès le réveil avec une intensité de 10 000 lumens.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

TRAITEMENT PHYSIQUE

Luminothérapie

-2 points -1DVI

BONUS

Annule la carte Saison Hivernale et la carte Travail de Nuit. Cumulable avec toutes les autres cartes (sauf une autre carte Luminothérapie).

Points-clés

- **Indications larges : Utile pour les patients ne tolérant pas les médicaments (femmes enceintes, adolescents) ou souffrant de comorbidités (notamment insomnie primaire).**
- **Durée : 30 minutes par jour, idéalement entre 5h00 et 8h00 du matin dès le réveil avec une intensité de 10 000 lumens.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

TRAITEMENT PHYSIQUE

ECT (sismothérapie)

-10 points + 2DEI

PRÉCAUTIONS

Ne peut être joué que si 2 de vos cartes sont inactives.
Cumulable avec toutes les autres cartes.

Points-clés

- **L'ECT est probablement le traitement de la dépression le plus efficace (70-90% de réponse), surtout dans les formes psychotiques ou catatoniques.**
- **Traitement de référence pour l'urgence vitale (risque suicidaire majeur, refus alimentaire).**
- **Il nécessite plusieurs séances (sous anesthésie générale) avec un risque de troubles mnésiques.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

TRAITEMENT PHYSIQUE

tDCS (Stimulation transcrânienne à courant direct)

-1 points

BONUS

Enlevez un DVI supplémentaire si vous avez une carte IRS ou IRSNA active.
Cumulable avec toutes les autres cartes.

Points-clés

- **C'est une technique récente, peu coûteuse et facile à mettre en œuvre qui consiste à appliquer un courant électrique de faible intensité sur le cuir chevelu à l'aide d'un casque.**
- **Contrairement à l'ECT ou à la rTMS, elle est étudiée pour un usage potentiel à domicile.**
- **Ses résultats sont jugés plus modestes que ceux de l'ECT ou de la rTMS, particulièrement dans les cas de dépression résistante.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

L-Méthylfolate

-2 points

BONUS

Annule la carte inflammation.

Cumulable avec toutes les autres cartes (sauf L-Méthylfolate).

Points-clés

- **Description : Les compléments alimentaires semblant avoir le plus de preuves dans le traitement de la dépression sont le millepertuis, le L-Méthylfolate et les Oméga 3.**
- **Le L-Méthylfolate est la forme active de la vitamine B9 (acide folique) capable de franchir la barrière hémato-encéphalique.**
- **Tolérance généralement excellente, pas d'EI notables.**
- **Difficile à trouver en France au dosage recommandé de 15mg/J.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

OMÉGA-3 (EPA / DHA)

-2 points

BONUS

Annule la carte inflammation.
Cumulable avec toutes les autres cartes (sauf Oméga-3).

Points-clés

- **ES Fréquents : Goût de poisson, reflux, nausées ou diarrhées légères. Peut prolonger le temps de saignement donc vigilance avec les traitements antiagrégants plaquettaires ou anticoagulants.**
- **Description : Le dosage recommandé dans la dépression est de 1 à 2 grammes par jour soit d'EPA pur, soit d'un mix EPA/DHA > 2/1.**
- **Difficile à trouver en France à ce dosage.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

L-Méthylfolate

-2 points

BONUS

Annule la carte inflammation.

Cumulable avec toutes les autres cartes (sauf L-Méthylfolate).

Points-clés

- **Description : Les compléments alimentaires semblant avoir le plus de preuves dans le traitement de la dépression sont le millepertuis, le L-Méthylfolate et les Oméga 3.**
- **Le L-Méthylfolate est la forme active de la vitamine B9 (acide folique) capable de franchir la barrière hémato-encéphalique.**
- **Tolérance généralement excellente, pas d'EI notables.**
- **Difficile à trouver en France au dosage recommandé de 15mg/J.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

OMÉGA-3 (EPA / DHA)

-2 points

BONUS

Annule la carte inflammation.
Cumulable avec toutes les autres cartes (sauf Oméga-3).

Points-clés

- **ES Fréquents : Goût de poisson, reflux, nausées ou diarrhées légères. Peut prolonger le temps de saignement donc vigilance avec les traitements antiagrégants plaquettaires ou anticoagulants**
- **Description : Le dosage recommandé dans la dépression est de 1 à 2 grammes par jour soit d'EPA pur, soit d'un mix EPA/DHA > 2/1.**
- **Difficile à trouver en France à ce dosage.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Millepertuis

-5 points - 1 DVI

PRÉCAUTIONS

Non cumulable avec IRS, IRSNA, tricycliques ou IMAO.

Points-clés

- **Nombreuses interactions médicamenteuses avec notamment les anticoagulants, les contraceptifs oraux et surtout les antidépresseurs : Risque de syndrome sérotoninergique.**
- **Description : Bien qu'efficace dans certaines formes de dépression, il se comporte comme un médicament à part entière avec des contraintes de sécurité strictes et de nombreuses interactions médicamenteuses.**
- **EI : Photosensibilité, insomnie, agitation, fatigue et sécheresse buccale.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Autres compléments alimentaires

-1 point

BONUS

Cumulable avec toutes les autres cartes même une autre carte « Autres compléments alimentaires ».

Points-clés

- **De nombreux compléments alimentaires ont été étudiés dans la dépression. Leurs effets semblent limités et plus intéressants en traitement adjuvant que seuls.**
- **Curcumine : Possèderait des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et neuroprotectrices.**
- **Safran : pourrait être légèrement efficace dans la dépression légère et l'anxiété.**
- **Probiotiques : Agiraient sur l'axe intestin-cerveau pour moduler la réponse au stress.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Autres compléments alimentaires

-1 point

BONUS

Cumulable avec toutes les autres cartes même une autre carte « Autres compléments alimentaires ».

Points-clés

- **De nombreux compléments alimentaires ont été étudiés dans la dépression. Leurs effets semblent limités et plus intéressants en traitement adjuvant que seuls.**
- **Curcumine : Possèderait des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et neuroprotectrices.**
- **Safran : pourrait être légèrement efficace dans la dépression légère et l'anxiété.**
- **Probiotiques : Agiraient sur l'axe intestin-cerveau pour moduler la réponse au stress.**

JUNGLE EN DÉPRIME

Comme le dit le proverbe « C'est pas à un vieux singe qu'on donne un remède de cheval »

CARTE TRAITEMENT

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Autres compléments alimentaires

-1 point

BONUS

Cumulable avec toutes les autres cartes même une autre carte « Autres compléments alimentaires ».

Points-clés

- **De nombreux compléments alimentaires ont été étudiés dans la dépression. Leurs effets semblent limités et plus intéressants en traitement adjuvant que seuls.**
- **Curcumine : Possèderait des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et neuroprotectrices.**
- **Safran : pourrait être légèrement efficace dans la dépression légère et l'anxiété.**
- **Probiotiques : Agiraient sur l'axe intestin-cerveau pour moduler la réponse au stress.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

ÉCHEC THERAPEUTIQUE

EFFETS

Retournez une carte traitement de votre zone de jeu -> elle devient inactive (perdez les points correspondants).

Ne tient pas compte des points variables (DVI et DEI).

Descriptif

- Après un début prometteur, le traitement ne semble finalement plus efficace. Peut-être l'effet initial était-il dû à un effet placebo...
- Délai d'action réel : L'effet d'un antidépresseur sur l'humeur nécessite généralement 2 à 4 semaines.
- Non-réponse précoce : L'absence totale d'amélioration après 4 semaines à dose efficace est un prédicteur fort que le patient ne répondra jamais à cette molécule. Il est alors licite d'envisager une autre molécule (il est toutefois possible de tester une autre molécule de la même classe).

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

ÉCHEC THERAPEUTIQUE

EFFETS

Retournez une carte traitement de votre zone de jeu -> elle devient inactive (perdez les points correspondants).

Ne tient pas compte des points variables (DVI et DEI).

Descriptif

- Après un début prometteur, le traitement ne semble finalement plus efficace. Peut-être l'effet initial était-il dû à un effet placebo...
- Délai d'action réel : L'effet d'un antidépresseur sur l'humeur nécessite généralement 2 à 4 semaines.
- Non-réponse précoce : L'absence totale d'amélioration après 4 semaines à dose efficace est un prédicteur fort que le patient ne répondra jamais à cette molécule. Il est alors licite d'envisager une autre molécule (il est toutefois possible de tester une autre molécule de la même classe).

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

ÉCHEC THERAPEUTIQUE

EFFETS

Retournez une carte traitement de votre zone de jeu -> elle devient inactive (perdez les points correspondants).

Ne tient pas compte des points variables (DVI et DEI).

Descriptif

- Après un début prometteur, le traitement ne semble finalement plus efficace. Peut-être l'effet initial était-il dû à un effet placebo...
- Délai d'action réel : L'effet d'un antidépresseur sur l'humeur nécessite généralement 2 à 4 semaines.
- Non-réponse précoce : L'absence totale d'amélioration après 4 semaines à dose efficace est un prédicteur fort que le patient ne répondra jamais à cette molécule. Il est alors licite d'envisager une autre molécule (il est toutefois possible de tester une autre molécule de la même classe).

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

ÉCHEC THERAPEUTIQUE

EFFETS

Retournez une carte traitement de votre zone de jeu -> elle devient inactive (perdez les points correspondants).

Ne tient pas compte des points variables (DVI et DEI).

Descriptif

- Après un début prometteur, le traitement ne semble finalement plus efficace. Peut-être l'effet initial était-il dû à un effet placebo...
- Délai d'action réel : L'effet d'un antidépresseur sur l'humeur nécessite généralement 2 à 4 semaines.
- Non-réponse précoce : L'absence totale d'amélioration après 4 semaines à dose efficace est un prédicteur fort que le patient ne répondra jamais à cette molécule. Il est alors licite d'envisager une autre molécule (il est toutefois possible de tester une autre molécule de la même classe).

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

EFFET NOCEBO

EFFETS

Retournez une carte traitement médicamenteux de votre zone de jeu -> elle devient inactive (perdez les points correspondants).

Ne tient pas compte des points variables (DVI et DEI).

Descriptif

- Le cousin du boucher de la sœur de votre voisine a eu EXACTEMENT le même traitement que vous et apparemment il en serait décédé. D'ailleurs, le forum Medissimo est plein de gens du même avis. Vous décidez d'arrêter la molécule.
- Véritable miroir inversé de l'effet placebo, l'effet nocebo illustre comment nos appréhensions peuvent engendrer une souffrance réelle : le patient ressent des symptômes délétères parce qu'il s'attend à en avoir, indépendamment de toute action biologique du traitement.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

EFFET INDÉSIRABLE GRAVE

EFFETS

Retournez une carte traitement médicamenteux de votre zone de jeu -> elle devient inactive (perdez les points correspondants).

Ne tient pas compte des points variables (DVI et DEI).

Descriptif

- **Le traitement doit être interrompu immédiatement. Exemples :**
- **1. Hyponatrémie (moins de risque avec Mirtazapine et Miansérine).**
- **2. Convulsions (tricycliques ou Bupropion++).**
- **3. Virage maniaque.**
- **4. Cardiotoxicité : Allongement du QT avec risque de Torsades de Pointes (Tricycliques ou le Citalopram++).**
- **5. Syndrome Sérotoninergique : Agitation, confusion, fièvre, tachycardie et rigidité musculaire (Urgence vitale).**
- **6. Hépatotoxicité : Élévation des enzymes hépatiques >3 N (Agomélatine ou Duloxétine++).**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

EFFET INDÉSIRABLE GRAVE

EFFETS

Retournez une carte traitement médicamenteux de votre zone de jeu -> elle devient inactive (perdez les points correspondants).

Ne tient pas compte des points variables (DVI et DEI).

Descriptif

- **Le traitement doit être interrompu immédiatement. Exemples :**
- **1. Hyponatrémie (moins de risque avec Mirtazapine et Miansérine).**
- **2. Convulsions (tricycliques ou Bupropion++).**
- **3. Virage maniaque.**
- **4. Cardiotoxicité : Allongement du QT avec risque de Torsades de Pointes (Tricycliques ou le Citalopram++).**
- **5. Syndrome Sérotoninergique : Agitation, confusion, fièvre, tachycardie et rigidité musculaire (Urgence vitale).**
- **6. Hépatotoxicité : Élévation des enzymes hépatiques >3 N (Agomélatine ou Duloxétine++).**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

EFFET INDÉSIRABLE GRAVE

EFFETS

Retournez une carte traitement médicamenteux de votre zone de jeu -> elle devient inactive (perdez les points correspondants).

Ne tient pas compte des points variables (DVI et DEI).

Descriptif

- **Le traitement doit être interrompu immédiatement. Exemples :**
- **1. Hyponatrémie (moins de risque avec Mirtazapine et Miansérine).**
- **2. Convulsions (tricycliques ou Bupropion++).**
- **3. Virage maniaque.**
- **4. Cardiotoxicité : Allongement du QT avec risque de Torsades de Pointes (Tricycliques ou le Citalopram++).**
- **5. Syndrome Sérotoninergique : Agitation, confusion, fièvre, tachycardie et rigidité musculaire (Urgence vitale).**
- **6. Hépatotoxicité : Élévation des enzymes hépatiques >3 N (Agomélatine ou Duloxétine++).**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

TROUBLES DE LA CONCENTRATION

EFFETS

+ 1 DVI

Descriptif

- Symptôme de l'épisode dépressif caractérisé dans le DSM 5 TR.
- Le patient signale une diminution de sa capacité réfléchir, à se concentrer ou une indécision marquée.
- Il devient difficile d'accomplir des tâches simples comme lire le journal ou suivre une émission télévisée.
- Chez le patient âgé, ce symptôme peut simuler un début de démence.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

MODIFICATIONS PSYCHOMOTRICES

EFFETS

+ 1 DVI

Descriptif

- Symptôme de l'épisode dépressif caractérisé dans le DSM 5 TR.
- Ces modifications doivent être assez marquées pour être remarquées par l'entourage.
- Le ralentissement se manifeste par une lenteur du discours, de la pensée et des mouvements corporels.
- L'agitation, à l'inverse, se traduit par une incapacité à tenir en place, une fébrilité motrice ou des tics nerveux et doit faire évoquer un état mixte.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

IDÉES SUICIDAIRES

EFFETS

+ 1 DVI

Descriptif

- Symptôme de l’épisode dépressif caractérisé dans le DSM 5 TR.
- Ce critère inclut des pensées récurrentes de mort, des idées de suicide sans plan précis, ou une tentative de suicide.
- Le patient peut avoir l'impression qu’il vaudrait mieux mourir ou que son entourage se porterait mieux sans lui.
- Ce symptôme indique une souffrance psychique intense et impose une évaluation urgente du risque suicidaire par le clinicien.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

TROUBLES DE L'APPÉTIT

EFFETS

+ 1 DVI

Descriptif

- Symptôme de l'épisode dépressif caractérisé dans le DSM 5 TR.
- La modification de l'appétit peut se traduire par une perte d'intérêt pour la nourriture, obligeant parfois le sujet à se forcer pour manger.
- À l'opposé, certains patients rapportent des fringales, notamment pour les aliments sucrés ou les glucides (se voit dans les dépressions dites atypiques).
- Ces changements peuvent entraîner une perte ou un gain de poids significatif, défini par une variation de plus de 5 % du poids corporel en un mois.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

TROUBLES DU SOMMEIL

EFFETS

+ 1 DVI

Descriptif

- Symptôme de l'épisode dépressif caractérisé dans le DSM 5 TR.
- Les troubles peuvent prendre la forme de difficultés d'endormissement, de réveils nocturnes ou de réveils matinaux précoces).
- À l'inverse, une hypersomnie caractérisée par un temps de sommeil prolongé peut être observée notamment dans les dépressions dites atypiques.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

FATIGUE

EFFETS

+ 1 DVI

Descriptif

- Symptôme de l’épisode dépressif caractérisé dans le DSM 5 TR.
- Le patient ressent une fatigue persistante, même en l'absence d’effort physique.
- Cette perte d'énergie est un symptôme central qui contribue fortement au handicap fonctionnel au travail ou à la maison.
- Elle est parfois vécue comme une sensation physique de « paralysie de plomb » dans les membres notamment dans les dépressions dites atypiques.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

EFFETS

+ 1 DVI

Descriptif

- **Le réchauffement climatique affecte la santé mentale par des voies directes et indirectes. Selon le cadre conceptuel développé par Helen Louise Berry, les impacts opèrent à travers trois voies principales.**
- **Impacts directs : Exposition à des événements climatiques extrêmes (ouragans, inondations, feux de forêt) entraînant des traumatismes psychologiques.**
- **Impacts indirects via la santé physique : Détérioration de la santé physique due aux conditions climatiques, avec des répercussions sur la santé mentale.**
- **Impacts indirects via le bien-être communautaire : Érosion des environnements physiques et sociaux qui soutiennent la santé mentale.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

ANHÉDONIE

EFFETS

+ 1 DVI

Descriptif

- Symptôme de l’épisode dépressif caractérisé dans le DSM 5 TR.
- Ce symptôme se traduit par une diminution marquée de l'intérêt (=apathie) ou du plaisir (=anhédonie) pour presque toutes (voire toutes) les activités habituelles.
- Dans sa forme sévère, cette incapacité à anticiper la joie envahit l'ensemble de la vie quotidienne.
- Elle est souvent associée à une perte de motivation.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

DEUIL D'UN PROCHE

EFFETS

+ 5 points

Descriptif

- **Il est parfois difficile de distinguer un deuil d'une dépression. Ces deux entités peuvent coexister et s'influencer mutuellement. Le DSM 5 TR donne quelques pistes..**
- **La temporalité des symptômes : La dysphorie liée au deuil survient généralement par vagues (souvent appelées « affres de la douleur »)**
- **L'estime de soi : L'estime de soi est généralement préservée dans le deuil.**
- **Les pensées de mort : Dans le deuil, le désir de mourir est souvent lié à la volonté de « rejoindre » l'être aimé.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

PERTE D’EMPLOI/CHÔMAGE

EFFETS

+ 4 points

Descriptif

- La perte d’activité professionnelle entraîne une rupture brutale du rythme quotidien et la perte d’un rôle social parfois valorisant.
- Ce stress est souvent aggravé par une insécurité financière et une baisse de l'estime de soi.
- Facteur précipitant majeur de l'épisode dépressif, le chômage augmente significativement le risque de chronicité, de rechute et d'idées suicidaires.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

ISOLEMENT SOCIAL

EFFETS

+ 3 points

Descriptif

- **L'isolement social se définit par un déficit des relations interpersonnelles, avec une difficulté marquée à entrer en contact avec les autres ou à conserver les liens existants.**
- **Cet événement enclenche un cercle vicieux. Plus le patient s'isole, moins il a d'occasions de vivre des renforcements positifs (plaisir, soutien), ce qui aggrave l'humeur dépressive et renforce le besoin de se retirer.**
- **L'isolement est reconnu comme un facteur de risque majeur de chronicité et d'augmentation de la suicidalité.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

CONFLIT INTERPERSONNEL

EFFETS

+ 3 points

Descriptif

- Le conflit interpersonnel est au cœur de plusieurs approches thérapeutiques, notamment de la Thérapie Interpersonnelle (TIP) et des Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC), car les difficultés relationnelles sont souvent à la fois une cause et une conséquence de l'état dépressif
- La dépression altère les habiletés relationnelles, ce qui peut provoquer du rejet de la part de l'entourage, suivi d'un isolement social qui, à son tour, aggrave la dépression, générant un cercle vicieux.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

CONFLIT INTERPERSONNEL

EFFETS

+ 3 points

Descriptif

- Le conflit interpersonnel est au cœur de plusieurs approches thérapeutiques, notamment de la Thérapie Interpersonnelle (TIP) et des Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC), car les difficultés relationnelles sont souvent à la fois une cause et une conséquence de l'état dépressif
- La dépression altère les habiletés relationnelles, ce qui peut provoquer du rejet de la part de l'entourage, suivi d'un isolement social qui, à son tour, aggrave la dépression, générant un cercle vicieux.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

TRAUMATISME D'ENFANCE

EFFETS

+ 1 point pour chaque événement de vie négatif à venir.

Descriptif

- **Les traumatismes précoces (maltraitance physique, sexuelle, émotionnelle ou négligence) induisent une hyperactivité persistante de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (l'axe du « stress ») engendrant une sécrétion excessive de cortisol et de CRH.**
- **Dans une étude parue en 2015, Alexa Negele retrouvait un antécédent de traumatisme infantile chez 75% des patients atteints de dépressions chroniques.**
- **Ces patients présentent davantage de résistance au traitement et de moins bonnes réponses thérapeutiques globales (Nanni 2012).**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

SAISON HIVERNALE

EFFETS

+ 1 point pour tous les joueurs

Descriptif

- **Contrairement à la dépression classique, la forme saisonnière est souvent marquée par des symptômes atypiques(hypersomnie, hyperphagie, prise de poids)**
- **L'influence de la latitude : La prévalence de cet événement est directement liée à l'éloignement de l'équateur. Par exemple, aux États-Unis, elle touche 10 % de la population en Alaska (Booker 1992) contre seulement 1 % en Floride (Rosen 1990).**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

Citadinité

EFFETS

+ 2 points

Descriptif

- «Quand on arrive en ville ! » (Balavoine, 1978)
- Les populations urbaines sont plus exposées à des niveaux élevés de particules fines. Hors, Pour chaque augmentation de 10 $\mu g/m^3$ de la concentration de l'air en particules fines, le risque de dépression augmente d'environ 10 % du fait d'une inflammation, d'un stress oxydatif et d'une dérégulation hormonale. (Braithwhaite 2019).

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

Violence domestique

EFFETS

+ 3 points

Descriptif

- La violence domestique est l'un des déterminants sociaux de la santé mentale les plus critiques concernant le trouble dépressif majeur.
- Le risque de développer un trouble dépressif majeur est 2,66 fois plus élevé chez les femmes exposées à la violence du partenaire intime (Alon 2024).

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

NOUVELLE VOITURE

EFFETS

Aucun impact

Descriptif

- Un de vos voisins a acheté une nouvelle voiture…
- N’étant fan ni de votre voisin, ni de voiture, cet événement n’impacte pas votre vie.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

Naissance d’un enfant

EFFETS

-1DVI +1DEI

Descriptif

- La transition vers la parentalité est une période critique qui agit à la fois comme un catalyseur de vulnérabilités psychiatriques et comme un moteur de maturation et de résilience.
- Une revue de la littérature (Radu, 2024) retrouve que Les parents d'un enfant unique présentent des niveaux de dépression inférieurs à ceux des adultes sans enfant via le développement des sentiments de valeur personnelle, d'auto-efficacité et de la notion de sens de l'identité. A l’inverse Les adultes ayant 2 enfants ou plus présentent les taux de symptômes dépressifs les plus élevés de tous les groupes étudiés notamment du fait de l’augmentation de la charge mentale et de la pression financière.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

Faillite TV

EFFETS

Aucun impact

Descriptif

- La chaîne d'information en continu Teu-BFM fait faillite.
- Cela vous fait plaisir mais vous vous rappelez instantanément qu'il existe une myriade d'autres chaînes du genre, qui prendront instantanément le relai.
- Cet événement n'impacte pas votre vie.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

TRAVAUX

EFFETS

Aucun impact

Descriptif

- **Des travaux sont à prévoir dans une station de métro que vous ne fréquentez pas.**
- **Cet événement n’impacte pas votre vie.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

Médecine Quantique

EFFETS

Aucun impact

Descriptif

- Votre belle-sœur vous convainc d'essayer la médecine quantique pour traiter votre dépression. Après 3 réalignements de chakras quantiques et 700€ débités sur votre compte bancaire, vous ne vous sentez pas mieux !

- Selon la MIVILUDES, les pratiques de soins ou de bien-être non réglementées et non validées scientifiquement peuvent conduire à des dérives, soit en raison de leur dangerosité propre, soit en raison de l'absence de formation réglementée et/ou validée des praticiens qui les mettent en œuvre.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

LE POTE FARFELU

EFFETS

Aucun impact

Descriptif

- Un ami à vous est en train de créer un jeu de société. Il a l'air visiblement très excité par ce projet et vous bassine avec le mécanisme d'action d'un obscur agoniste dopaminergique. Il est bizarre, mais plutôt sympa…
- Cela dit, cette discussion n'impacte pas votre vie.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

TRAVAIL DE NUIT / HORAIRES DÉCALÉS

EFFETS

+ 2 points

Descriptif

- **La désynchronisation du rythme circadien engendrée par le travail de nuit ou par le travail en horaires décalés (comme par exemple le 3x8) perturbe la sécrétion de mélatonine et des glucocorticoïdes.**

- **Le travail de nuit augmente de plus de 20 % les risques de dépression en raison de la rupture des rythmes sociaux et biologiques** (Minzhi Xu 2023).

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

PETITS BONBONS

EFFETS

Aucun impact

Descriptif

- **Au supermarché, le packaging de petits bonbons à la menthe et ne contenant que 2kcal a changé.**
- **Cependant, vous ne consommez pas de Tic-TOC©.**
- **Cet événement n’impacte pas votre vie.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

INFLAMMATION

EFFETS

+ 3 points

Descriptif

- **Votre prise de sang révèle une inflammation de bas grade (hs-CRP ≥ 3 mg/L).**
- **Il existe un lien avéré entre l'inflammation et certains types de dépressions.**
- **Les dépressions en lien avec une inflammation sont réputées mieux répondre aux tricycliques, au bupropion, aux oméga 3, au L-Methylfolate mais également à l'activité physique et au régime méditerranéen.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

CHAT NOIR

EFFETS

Aucun impact

Descriptif

- Aujourd’hui, vous avez vu 3 chats noirs et êtes passé sous une échelle.
- Cependant, n’étant pas superstitieux, ces événements n'impactent pas votre vie.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

FAMILLE TOXIQUE

EFFETS

+ 2 points

Descriptif

- **L’enfer, c’est les autres…**
- **L'atmosphère familiale est un prédicteur direct du niveau de dépression. Une étude menée sur plus de 3000 adolescents (Shi 2023) a montré que des scores faibles en matière d'atmosphère familiale (manque de cohésion, conflits élevés) et d'individualisation (incapacité à développer son autonomie) sont corrélés de manière significative avec la sévérité des symptômes dépressifs. Plus la dynamique est perçue comme contrainte ou chaotique, plus les scores de dépression sont sévères.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

VACANCES

EFFETS

- 1 point

Descriptif

- **Vacances j'oublie tout…**
- **Une étude publiée en 2020 dans Scandinavian Journal of Work, Environment & Health (impact factor de 4,3 en 2024) a analysé les données de travailleurs américains. Pour chaque tranche de 10 jours de congés payés supplémentaires, le risque de dépression chez les femmes diminuait de 29 %.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

SOUTIEN DE L'ENTOURAGE

EFFETS

- 2 points

Descriptif

- **Un(e) conjoint(e) exceptionnel(le), une famille extraordinaire et des collègues en or… ça change la vie !**
- **J'en profite pour remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont aidé à la création de ce jeu ! De la mise en page, la relecture, le testing, les idées de cartes, le soutien moral… merci à tous. AA**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

SUCCES THERAPEUTIQUE

EFFETS

Vous pouvez enlever la carte traitement de votre choix sans perdre les points associés.

Descriptif

- **Pour un premier épisode dépressif caractérisé, la HAS recommande de maintenir le traitement 6 à 12 mois après la rémission complète pour consolider la guérison. Ce délai passe à 2 ans en cas de récidive ou de risque élevé.**
- **Pour la plupart des traitements antidépresseurs, il est préférable d'envisager un arrêt progressif, ceci afin de minimiser le risque de syndrome de sevrage.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

SUCCES THERAPEUTIQUE

EFFETS

Vous pouvez enlever la carte traitement de votre choix sans perdre les points associés.

Descriptif

- **Pour un premier épisode, la HAS recommande de maintenir le traitement 6 à 12 mois après la rémission complète pour consolider la guérison. Ce délai passe à 2 ans en cas de récidive ou de risque élevé.**
- **Pour la plupart des traitements antidépresseurs, il est préférable d'envisager un arrêt progressif, ceci afin de minimiser le risque de syndrome de sevrage.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

SUCCES THERAPEUTIQUE

EFFETS

Vous pouvez enlever la carte traitement de votre choix sans perdre les points associés.

Descriptif

- **Pour un premier épisode, la HAS recommande de maintenir le traitement 6 à 12 mois après la rémission complète pour consolider la guérison. Ce délai passe à 2 ans en cas de récidive ou de risque élevé.**
- **Pour la plupart des traitements antidépresseurs, il est préférable d'envisager un arrêt progressif, ceci afin de minimiser le risque de syndrome de sevrage.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

Majoration posologique

EFFETS

-1DVI

Descriptif

- **Vous augmentez la posologie d'un de vos traitements et bénéficier d'un regain d'efficacité, par chance, sans effet indésirable.**
- **En cas de réponse partielle à un antidépresseur (et en l'absence d'effet indésirable important), il est possible d'envisager d'augmenter sa posologie. Il faut cependant garder en tête qu'un antidépresseur atteint son efficacité maximale en 6 à 8 semaines en moyenne.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

Majoration posologique

EFFETS

-1DVI

Descriptif

- **Vous augmentez la posologie d'un de vos traitements et bénéficiez d'un regain d'efficacité, par chance, sans effet indésirable.**
- **En cas de réponse partielle à un antidépresseur (et en l'absence d'effet indésirable important), il est possible d'envisager d'augmenter sa posologie. Il faut cependant garder en tête qu'un antidépresseur atteint son efficacité maximale en 6 à 8 semaines en moyenne.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

Majoration posologique

EFFETS

-1DVI

Descriptif

- **Vous augmentez la posologie d'un de vos traitements et bénéficiez d'un regain d'efficacité, par chance, sans effet indésirable.**
- **En cas de réponse partielle à un antidépresseur (et en l'absence d'effet indésirable important), il est possible d'envisager d'augmenter sa posologie. Il faut cependant garder en tête qu'un antidépresseur atteint son efficacité maximale en 6 à 8 semaines en moyenne.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

Fin psychopharmacologue

EFFETS

Piochez 2 cartes « traitement »

Descriptif

- **Une bonne connaissance la psychopharmacologie et des molécules disponibles permet d'envisager plus d'options thérapeutiques. Vous piochez donc 2 cartes traitements (augmentant de façon permanente votre main de 2 cartes traitement).**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

Fin psychopharmacologue

EFFETS

Piochez 2 cartes « traitement »

Descriptif

- **Une bonne connaissance la psychopharmacologie et des molécules disponibles permet d'envisager plus d'options thérapeutiques. Vous piochez donc 2 cartes traitements (augmentant de façon permanente votre main de 2 cartes traitement).**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

Fin psychopharmacologue

EFFETS

Piochez 2 cartes « traitement »

Descriptif

- **Une bonne connaissance de la psychopharmacologie et des molécules disponibles permet d'envisager plus d'options thérapeutiques. Vous piochez donc 2 cartes traitements (augmentant de façon permanente votre main de 2 cartes traitement).**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

Mauvaise observance

EFFETS

+1DVI

Descriptif

- **L'observance (ou l'adhésion thérapeutique) en psychiatrie constitue la clé de voûte de l'efficacité des traitements.**
- **Une méta analyse (Halkjaer-Lassen, 2025) retrouve un taux d'inobservance de 42% dans l'EDC. Le phénomène d'inobservance est multifactoriel mais peut être amélioré en informant le patient sur les effets indésirables des traitements et du côté transitoire de certains d'entre eux en début de traitement.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

TICKET À GRATTER

EFFETS

Aucun impact

Descriptif

- Vous achetez un ticket à gratter et gagnez 2€.
- Cela vous fait sourire jusqu'à ce que vous vous rappeliez que le ticket coûtait 2€.
- Cet événement n'impacte pas votre vie.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

PETIT CROCUS

EFFETS

Aucun impact

Descriptif

- Votre application de santé mentale vous envoie une notification push : « N'oubliez pas d'être la meilleure version de vous-même aujourd'hui ! ».
- Merci pour ce conseil pertinent, j'essayais bêtement d'être la pire version de moi-même depuis le début…
- Cet événement n'impacte pas votre vie.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

OLIVE DU SOIR... ESPOIR

EFFETS

Aucun impact

Descriptif

- **Convaincu(e) par les études sur l'impact bénéfique de l'alimentation méditerranéenne dans la dépression (notamment l'étude SMILES), vous décidez d'ajouter une unique olive à votre pizza surgelée.**
- **C'est un geste symbolique fort pour votre santé mentale, mais l'effet sur votre PHQ-9 est statistiquement indécelable pour l'instant.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

T-SHIRT MONOAMINES

EFFETS

Aucun impact

Descriptif

- Vous portez fièrement un T-shirt avec les formules chimiques de la sérotonine, de la dopamine et de la noradrénaline (ou encore un t-shirt blanc avec un smiley neutre sur le torse…).
- C’est un choix vestimentaire audacieux , mais la barrière hémato-encéphalique ne laisse pas passer le coton !

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

ON-LINE RELOU

EFFETS

Aucun impact

Descriptif

- Vous avez passé la nuit sur un obscur forum à débattre avec Sebosdu35 pour savoir si la «Dysthymie» du DSM-IV est vraiment soluble dans le «Trouble dépressif persistant» du DSM-V.
- Vous avez gagné le débat en étant tellement relou que Sebosdu35 a stoppé la conversation, mais ce maigre sentiment de victoire est totalement annulé par la nuit blanche que vous venez de passer.

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

RUPTURE MÉDICAMENTEUSE

EFFETS

Retirez une carte traitement médicamenteux de votre jeu et perdez les points gagnés (sans tenir compte des points bonus DVI et DEI). Les joueurs possédant la même carte doivent également la retirer.

Descriptif

- **Selon l'IPSOS, en 2026 27% des Français déclarent avoir été confrontés à une pénurie de médicaments au cours des 12 derniers mois dont 45% n'ont reçu aucune solution de remplacement.**

- **Les patients dépressifs ont souvent des préférences très spécifiques concernant leur traitement, notamment pour éviter certains effets secondaires (prise de poids, troubles sexuels, sédation). L'évitement des effets indésirables est le facteur numéro un conditionnant l'observance (Xie, 2025) . Remplacer un traitement bien toléré, du fait d'une rupture, peut diminuer l'adhésion thérapeutique, conduisant le patient à abandonner son parcours de soin.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

TROUBLE DYSPHORIQUE PRÉMENSTRUEL

EFFETS

+1 point tous les 4 tours

Descriptif

- **Le Trouble Dysphorique Prémenstruel (TDPM) est une forme sévère de syndrome prémenstruel. Il se caractérise par au moins 5 symptômes, dont un trouble de l'humeur marqué (irritabilité, labilité, anxiété ou désespoir), débutant après l'ovulation et s'estompant après le début des règles.**

- **Les IRS (fluoxétine, sertraline) et les contraceptifs contenant de la drospirénone peuvent améliorer les symptômes. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et la supplémentation en calcium (1200 mg/j) sont des options non pharmacologiques également viables.**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

CONTEXTE ÉCONOMIQUE ET SOCIAL DIFFICILE

EFFETS

+ 2 points pour tous

Descriptif

- **La précarité agit en synergie avec d'autres facteurs (sexe, traumatismes) pour démultiplier les méfaits de la dépression.**
- **Le coût des soins peut être un frein majeur pour certains soins non pris en charge (Bupropion, psychologue, luminothérapie, tDCS, compléments alimentaires…)**

JUNGLE EN DÉPRIME
La vie est un long fleuve tranquille, mais je ne sais pas nager.
CARTE ÉVÈNEMENT

ÉVÉNEMENT DE VIE

BEN M'A USÉ

EFFETS

Aucun impact

Descriptif

- **Ben Mazué sort un nouvel album.**
- **Ses chansons sont plutôt sympas… mais vous êtes secrètement jaloux de lui, vous empêchant d'écouter sa musique…**
- **Cet événement n'impacte pas votre vie.**